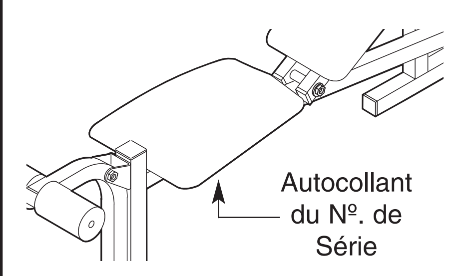
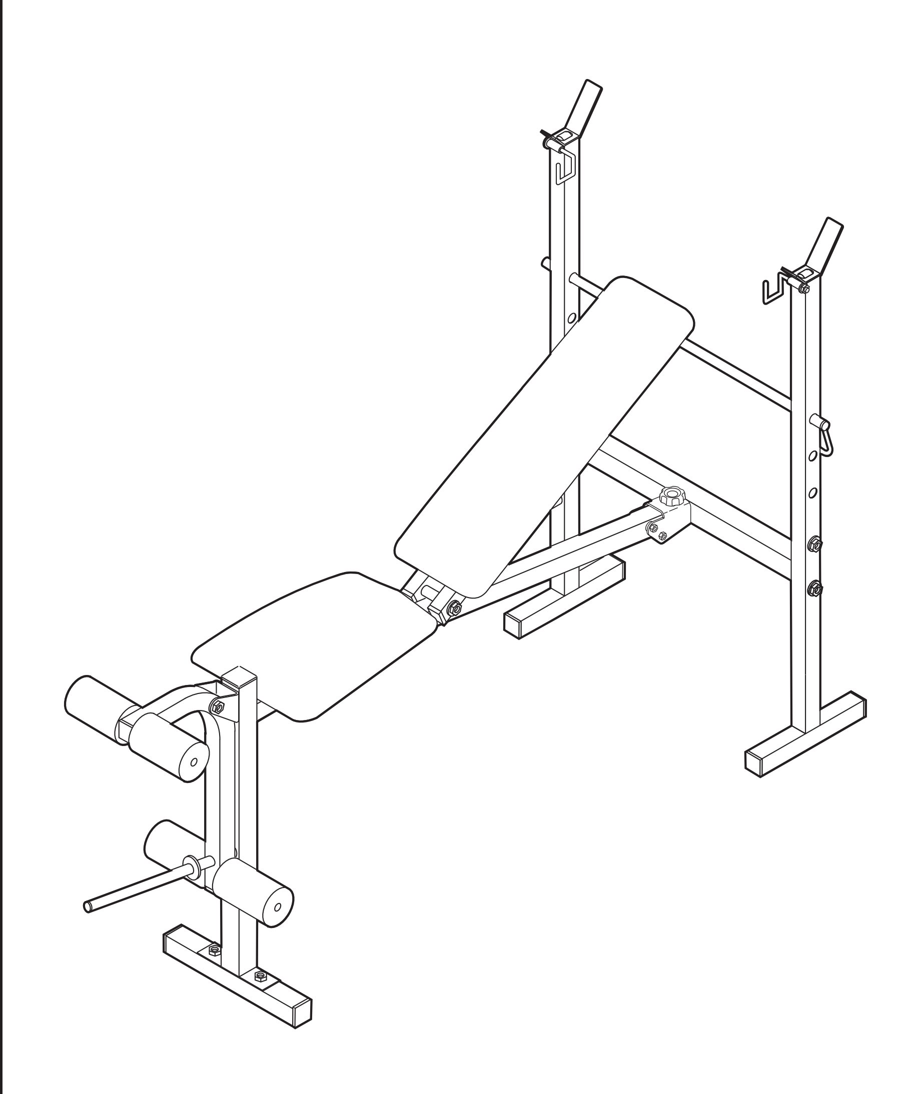
WEIDER® 214

Nº. du Modèle WEEVBE35220
Nº. de Série _______________

Ecrivez le numéro de série sur la ligne ci-dessus.



MANUEL DE L'UTILISATEUR



QUESTIONS?

En tant que fabricant nous nous engageons à satisfaire notre clientèle entièrement. Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, veuillez nous contacter au :

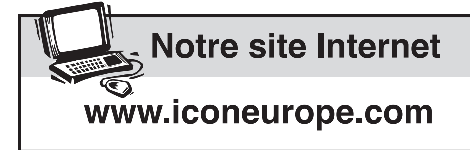
(33) 01 30 86 56 81

du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00, le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés).

email: sav.fr@iconeurope.com

⚠ ATTENTION

Veuillez lire tous les conseils importants ainsi que les instructions incluses dans ce manuel avant d'utiliser le banc de poids. Conservez ce manuel pour références ultérieures.



Notre site Internet
www.iconeurope.com

WEIDER® 214

TABLE DES MATIÈRES

Remarque : une TABLEAU D'IDENTIFICATION/SCHÉMA DÉTAILLÉ/LISTE DES PIÈCES se trouvent au centre de ce manuel de l'utilisateur. Veuillez enlever ce TABLEAU D'IDENTIFICATION/SCHÉMA DÉTAILLÉ/LISTE DES PIÈCES du manuel avant de commencer l'assemblage.

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

Les autocollants illustrés ont été collés sur le banc de poids aux endroits illustrés à la page 4. Trouvez la feuille d'autocollants qui contient l'information en quatre langues. Placez les autocollants en français sur les autocollants en anglais.

Si un autocollant est manquant ou illisible, veuillez contacter notre service à la clientèle au numéro sans frais, pour commander de nouveaux autocollants gratuits. Collez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.

ATTENTION

- Le mauvais emploi de cet appareil peut avoir comme consequences des blessures graves.
- Lisez le manual d'utilisateur et suivez tous les avertissements et les instructions avant l'emploi.
- Ne laissez pas les enfants jouer sur ou autour de l'appareil.
- Remplacez l'autocollant s'il est abîmé, illisible, ou manquant.

Autocollant 1



Autocollant 2

CONSEILS IMPORTANTS

⚠ AVERTISSEMENT : afin de réduire les risques de blessures graves, veuillez lire les conseils suivants avant d'utiliser le banc de poids.

1. Veuillez lire attentivement ce manuel de l'utilisateur avant d'utiliser le banc de poid. Utilisez le banc de poid selon les usages décrits dans ce manuel.

2. Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tout utilisateur du banc de poid soit correctement informé de toutes les précautions inscrites dans ce manuel.

3. Le banc de poid est conçu pour être utilisé chez vous. Le banc de poid ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.

4. N'utilisez le banc de poid que sur une surface plane. Disposez un revêtement sous le banc de poid de manière à protéger votre sol.

5. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces chaque fois que vous utilisez le banc de poids. Remplacez immédiatement les pièces usées.

6. Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du banc de poid à tout moment.

7. N'approchez pas vos mains et vos pieds des pièces mobiles.

8. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds.

9. Le banc de poids a été conçu pour supporter un poids maximum de 186 kg et un poids maximum de l'utilisateur de 136 kg. Ne mettez pas plus de 50 kg, ce qui inclut une barre de poids et les poids, sur les support de poids. Ne placez pas plus de 22 kg sur le levier pour jambes. Remarque : la barre de poids et les poids ne sont pas inclus avec le banc de poids.

10. Assurez-vous qu'il a toujours la même quantité de chaque côté de la barre de poids lorsque vous l'utilisez.

11. Ne vous servez pas d'une barre de poids d'une longueur supérieure à 1,5 m quand vous utilisez le banc de poids.

12. Quand vous ajoutez ou enlevez des poids, laissez toujours des poids sur les deux extrémités de la barre de poids et attachez la barre de poids avec les crochets de la barre pour l'empêcher de se renverser.

13. Quand vous vous servez du levier pour jambes, placez la barre de poids sur les supports de poids. Le poids sur la barre de poids doit être égal au poids sur le levier de jambes pour que le banc de poids soit en équilibre.

14. Quand vous utilisez le dossier dans une position inclinée ou à l'horizontale, assurez-vous que la barre de support est complément insérée à travers les montants et tournée dans sa position de verrouillage.

15. Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements et commencer des exercices de retour à la normale.

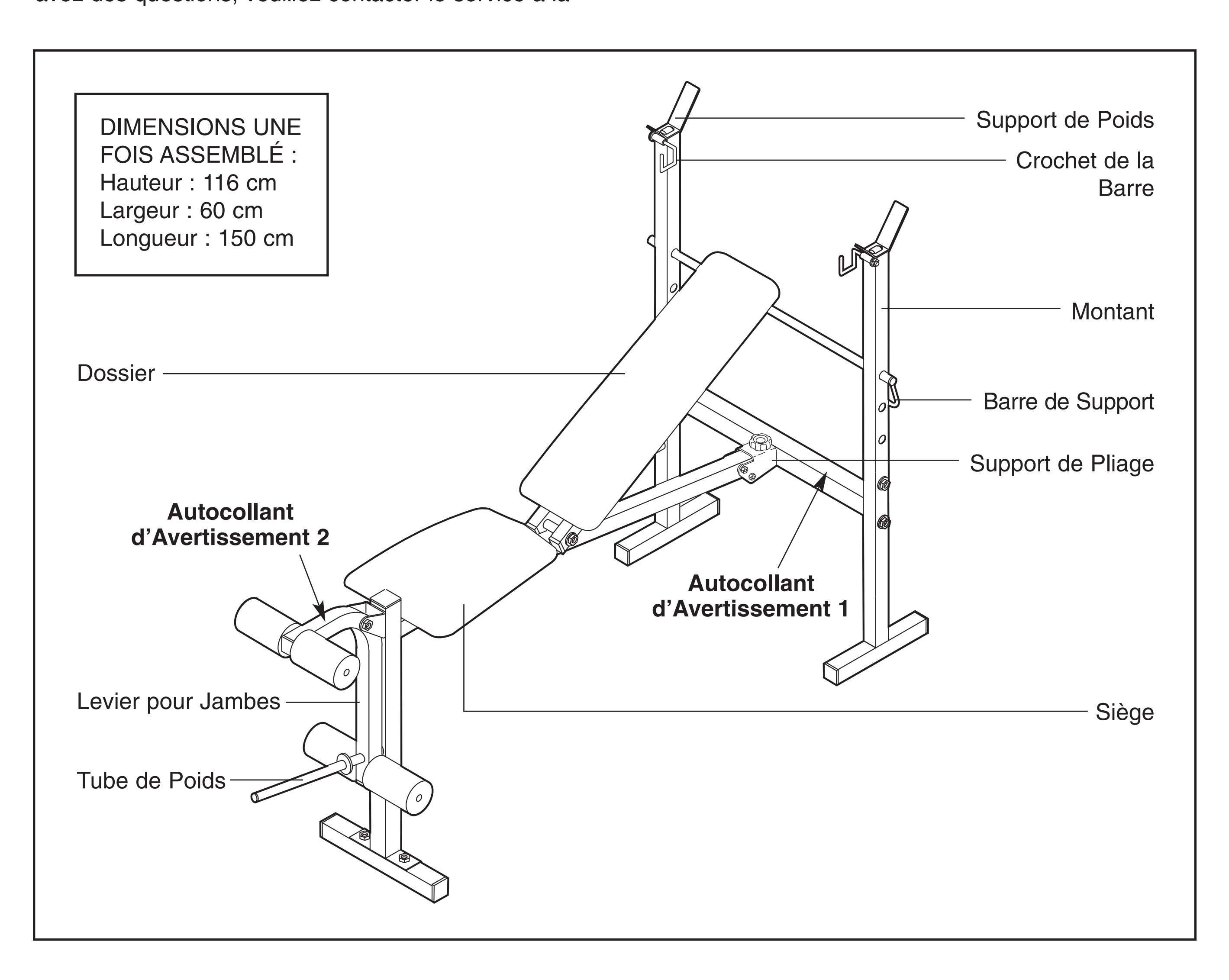
⚠ AVERTISSEMENT : consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercices. Ceci s'adresse tout particulièrement aux personnes agées de plus de 35 ans ou aux personnes ayant déjà eu des problèmes de santé. ICON ne se tient aucunement responsable des blessures ou des dégâts matériels résultant de l'utilisation de cet appareil.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le banc de poids WEIDER® 214. Le banc de poids WEIDER® 214 a été créé de manière à ce que vous puissiez utiliser vos propres poids (non-inclus) pour développer chaque groupe de muscles de votre corps. Que votre but soit de tonifier votre corps, de développer une musculature impressionnante ou d'améliorer votre système cardiovasculaire, le banc de poids WEIDER® 214 vous aidera à obtenir les résultats que vous désirez.

Nous vous conseillons de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le banc de poids. Si vous avez des questions, veuillez contacter le service à la clientèle au numéro suivant : **(33) 01 30 86 56 81** du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00 et le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés). Le numéro du modèle est le WEEVBE35220. Le numéro de série est inscrit sur l'autocollant qui est collé sur le banc de poids. (L'emplacement de l'autocollant est indiqué sur le schéma en première page.)

Nous vous suggérons d'étudier le schéma ci-dessous et de vous familiariser avec les pièces avant de lire le manuel de l'utilisateur.



ASSEMBLAGE

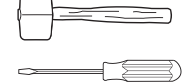
Facilitez-vous la Vie
Ce manuel est conçu pour que n'importe qui puisse assembler le banc de poids avec succès. La plupart des gens trouvent qu'en planifiant assez de temps, l'assemblage se fait sans difficulté.

Avant de commencer l'assemblage, veuillez lire les instructions suivantes avec attention :

- L'assemblage requiert deux personnes.
- **Pour l'identification des petites pièces, utilisez le TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.**
- Serrez toutes les pièces lorsque vous les assemblez, à moins qu'il ne vous soit précisé autrement.
- Lorsque vous assemblez le banc de poid, assurez-vous que toutes les pièces sont orientées comme indiqué sur les schémas.
- Disposez toutes les pièces sur une aire dégagée et retirez tous les papiers d'emballage. Ne jetez pas les emballages avant d'avoir fini l'assemblage.

Les outils suivants (non-inclus) sont nécessaires à l'assemblage :

- **deux clés à molette**
- **un maillet en caoutchouc**
- **un tournevis standard**
- **un tournevis cruciforme**
- **un lubrifiant tel que de la graisse ou vaseline, et de l'eau savonneuse.**

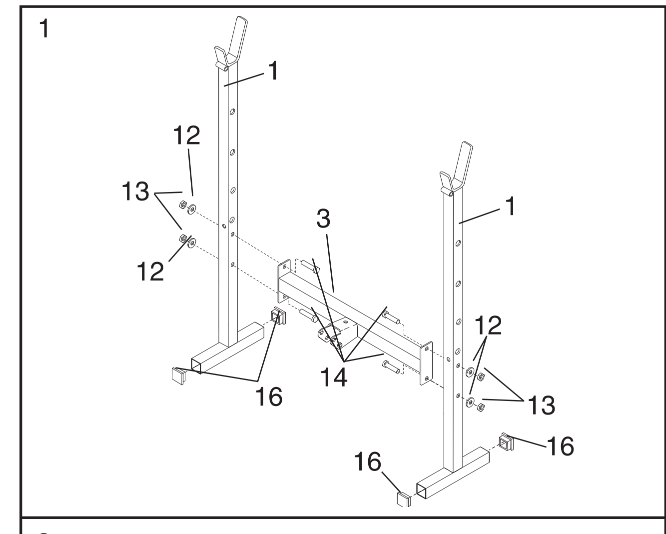


L'assemblage sera plus facile si vous avez un jeu de douilles, un jeu de clés plates ou à molette, ou un jeu de clés à rochet.

1. **Avant de commencer l'assemblage, assurez-vous d'avoir lu et compris toutes les instructions ci-dessus.**

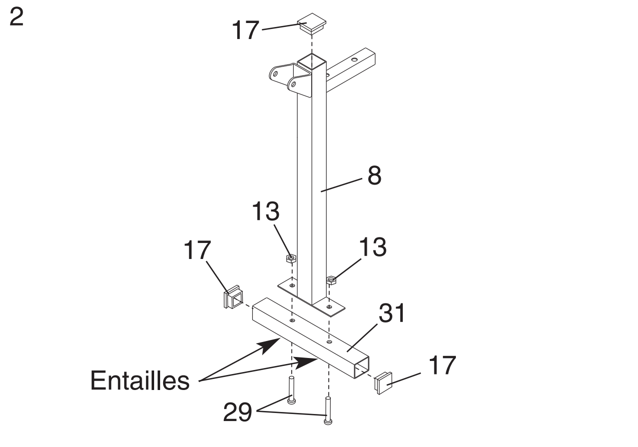
   Enfoncez deux Embouts Mâles Carrés de 38mm (21) dans la partie inférieure de chaque Montant (1).

   Attachez la Barre Transversale (3) sur les Montants (1) avec quatre Boulons de M8 x 55mm (14), quatre Rondelles de M8 (12), et quatre Ecrous de Verrouillage en Nylon de M8 (13). **Ne serrez pas encore les Ecrous de Verrouillage jusqu'au bout.**



2. Enfoncez trois Embouts Mâles Carrés de 30mm (17) dans la Jambe Avant (8) et le Stabilisateur (31).

   Attachez la Jambe Avant (8) au Stabilisateur (31) à l'aide de deux Boulons de Carrosserie de M8 x 40mm (29) et de deux Ecrous de Verrouillage en Nylon de M8 (13). **Remarque : les entailles autour des trous sur un des côtés du Stabilisateur doivent se trouver en bas. Ne serrez pas encore les Ecrous de Verrouillage.**



3. Attachez la Jambe Avant (8) au Cadre (2) à l’aide de deux Boulons de Carrosserie de M8 x 40mm (29), deux Rondelles de M8 (12), et deux Ecrous de Verrouillage en Nylon de M8 (13). **Ne serrez pas encore les Ecrous de Verrouillage.**

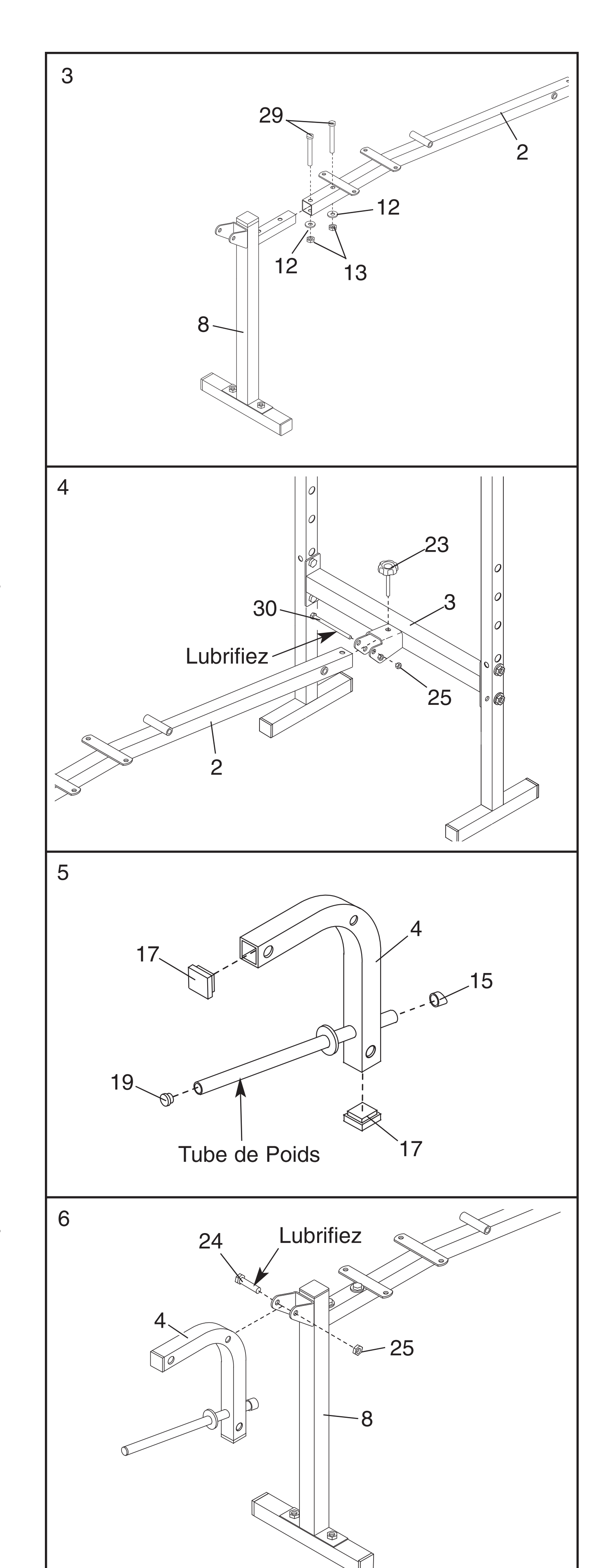
4. Lubrifiez un Boulon de M10 x 55mm (30) avec de la graisse. Attachez le Cadre (2) sur la série de trous supérieure sur le support sur la Barre Transversale (3) avec le Boulon et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (25). **Ne serrez pas encore les Ecrous de Verrouillage ; le Cadre devrait pouvoir pivoter facilement.**

   Serrez le Bouton de Réglage (23) dans la Barre Transversale (3) et le Cadre (2).

5. Enfoncez un Embout Mâle Carré de 30mm (17) dans chaque extrémité du levier pour Jambes (4).

   Enfoncez un Embout Mâle Rond de 25mm (19) dans l’extrémité indiquée du tube de poids dans le levier pour Jambes (4). Enfoncez l’Embout Rond Oblique de 25mm (15) sur l’autre extrémité du tube de poids.

6. Lubrifiez le Boulon de M10 x 60mm (24) avec de la graisse. Attachez le Levier pour Jambes (4) sur le support sur la Jambe Avant (8) avec le Boulon et un Écrou de Blocage en Nylon de M10 (25). **Ne serrez pas trop les Écrous de Blocage en Nylon. Le Levier pour Jambes doit pouvoir tourner facilement.**



7. Enfoncez deux Embouts Mâles Ronds de 19mm (9) dans chaque extrémité des Tubes de Coussin (10). Insérez les Tubes de Coussin dans les trous sur le Levier pour Jambes (4). Glissez deux Coussins en Mousse (18) dans chacun des Tubes de Coussin.

8. Enfoncez deux Embouts Mâles Carrés de 25mm (27) dans chaque Tube du Dossier (5).

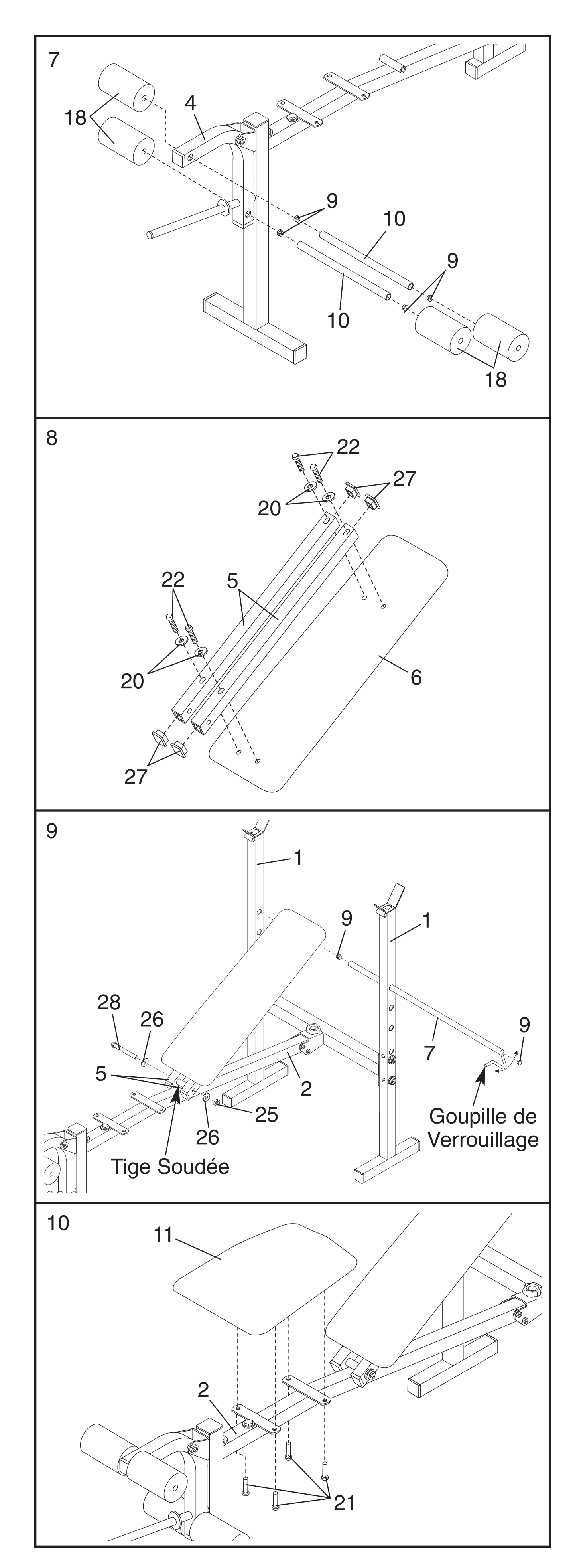
   Attachez chaque Tube du Dossier (5) au Dossier (6) à l'aide de deux Vis de M6 x 38mm (22) et de deux Rondelles M6 (20). **Ne serrez pas encore les Vis.**

9. Enfoncez un Embout Mâle Rond de 19mm (9) dans chacune des extrémités de la Barre de Support (7). Enfoncez la Barre de Support dans une série de trous sur les Montants (1). Assurez-vous que la goupille de verrouillage est sur le côté indiqué. Faites tourner la Barre de Support dans la position de verrouillage, avec la goupille de verrouillage autour du Montant.

   Lubrifiez le Boulon de M10 x 135mm (28). Attachez les Tubes de Dossier (5) sur la tige soudée qui se trouve sur le Cadre (2) avec le Boulon, deux Rondelles de M10 (26), et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (25). Ne serrez pas trop l' Ecrou de Verrouillage **; les Tubes du Dossier doivent pouvoir pivoter facilement.**

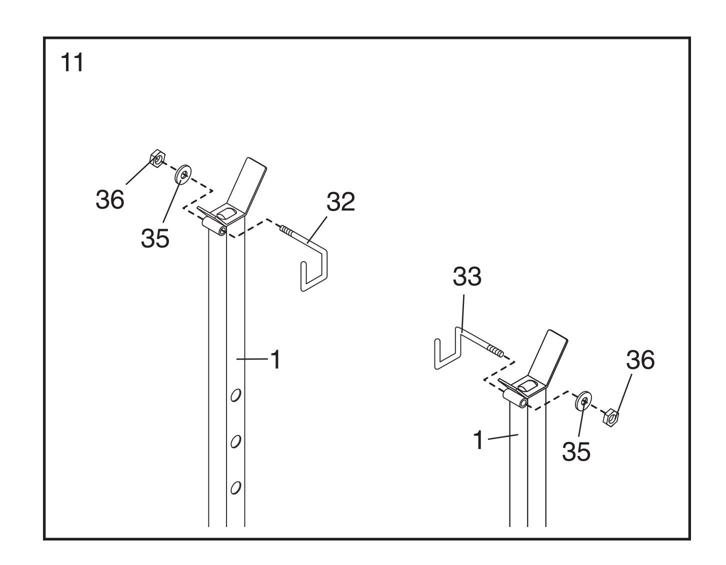
   Vissez les Vis de M6 x 38mm (22) utilisées lors de l'étape 8 ainsi que les Ecrous de Verrouillage en Nylon de M8 (13) utilisés lors des étapes 1 à 3.

10. Assemblez le Siège (11) sur les supports sur le Cadre (2) avec quatre Vis de M6 x 16mm (21).



11. Attachez le Crochet Droit de la Barre (32) sur le Montant (1) droit à l'aide d'une Rondelle en Zinc de M8 (35) et un Ecrou de Verrouillage en Nylon-Zinc de M8 (36).

    Attachez le Crochet Gauche de la Barre (33) sur le Montant (1) gauche à l'aide d'une Rondelle en Zinc de M8 (35) et un Ecrou de Verrouillage en Nylon-Zinc de M8 (36).



12. **Assurez-vous que toutes les pièces sont serrées avant d'utiliser le banc de poids. L'utilisation de toutes les autres pièces seront expliquées dans AJUSTEMENTS ci-dessous.**

AJUSTEMENTS

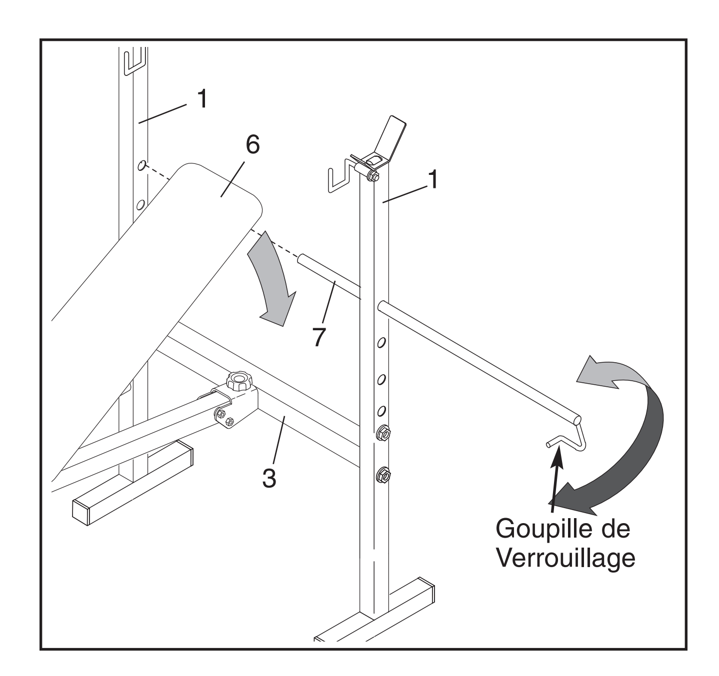
Le banc de poids est conçu pour être utilisé avec vos propres poids (non-inclus). Les étapes ci-dessous expliquent comment ajuster le banc de poids. Référez-vous au guide d'exercice inclu avec ce manuel pour apprendre des positions correctes pour plusieurs exercices.

Vérifiez et serrez toutes les pièces chaque fois que vous utilisez le banc de poid. Remplacez immédiatement les pièces usées**.** Le banc de poid peut être nettoyé avec un chiffon humide et un détergent doux, non-abrasif. N'utilisez pas de dissolvants.

COMMENT AJUSTER LE DOSSIER

Le Dossier (6) peut être utilisé dans une position déclinée, dans une position horizontale, ou dans trois positions inclinées. Pour utiliser le Dossier dans une position déclinée, enlevez la Barre de Support (7) et posez le Dossier sur la Barre Transversale (3).

Pour utiliser le Dossier (6) dans une position horizontale ou dans une position inclinée, insérez la Barre de Support (7) dans une des séries de trous dans les Montants (1). Tournez la Barre de Support dans la position de verrouillage de manière à ce que la Goupille de Verrouillage est autour du Montant. Posez le dossier contre Barre de Support.



COMMENT ATTACHER LES POIDS

Pour vous servir du Levier pour Jambes (4), glissez tout d'abord le nombre de poids désiré sur le tube de poids sur le Levier pour Jambes. Attachez les poids sur les Supports de Poids à l'aide d'une Pince de Poids (37). **Ne placez pas plus de 22 kg sur le Levier pour Jambes.**

Pour utiliser certains poids, vous aurez besoin de glisser l'Adaptateur de Poids (56) sur le tube de poids.

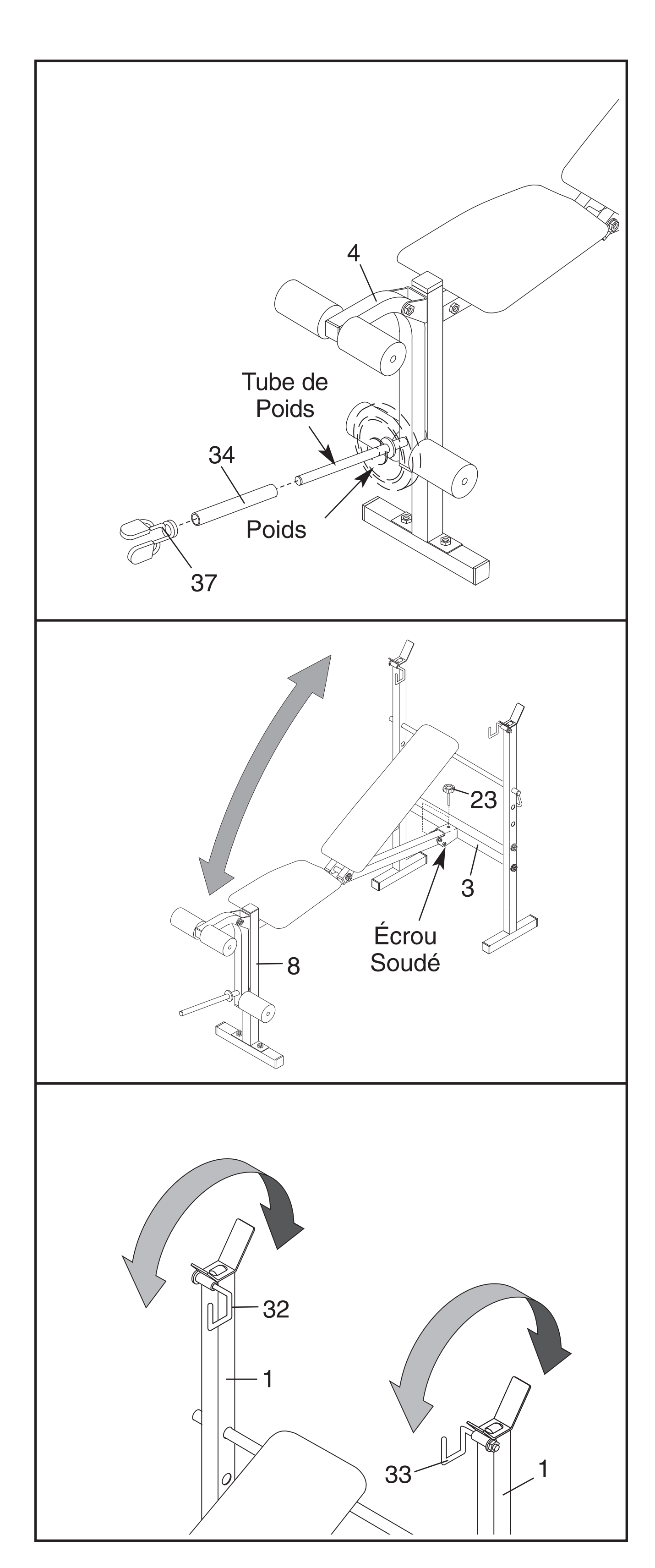
⚠ ATTENTION : quand vous vous servez du Levier pour Jambes (4), placez une barre de poids avec la même quantité de poids sur les supports de poids pour garder le banc en équilibre.

RANGEMENT DU BANC DE POIDS

Pour ranger votre banc de poids, retirez le Bouton de Réglage (23) du support qui se trouve sur la Barre Transversale (3). Soulevez la Jambe Avant (8) autant que possible. Réinsérez le Bouton de Réglage dans la série de trous inférieurs dans le support sur la Barre Transversale, puis serrez le Bouton dans l'écrou soudé sur le support. Le Bouton de Réglage empêchera le banc de se déplier.

UTILISATION DES CROCHETS DE LA BARRE

Pour changer les poids pendant que votre barre (non-incluse) est placée sur les Montants (1), attachez la barre en plaçant les Crochets de la Barre (32, 33) au-dessus de la barre. Cela réduira les risques de chute de la barre pendant que vous changez les poids.



CONSEILS POUR L’EXERCICE

LES QUATRE TYPES D’ENTRAÎNEMENT

Musculation
Pour augmenter la taille et la force de vos muscles, poussez-les près de leur capacité maximale. Vos muscles s’adapteront continuellement et grossiront alors que vous augmentez progressivement l’intensité de vos exercices. Vous pouvez adapter l’intensité d’un exercice particulier de deux manières :

- en changeant le nombre de poids utilisé
- en changeant le nombre de répétitions ou de séries effectuées. (Une “répétition” est le cycle complet d’un exercice. Une “série” est une quantité de répétitions effectuées l’une après l’autre.)

Le nombre correct de poids pour chaque exercice dépends de la personne qui s’entraîne. Vous êtes le juge de vos capacités et de vos limites. Choisissez le nombre de poids qui vous semble vous convenir le mieux. Commencez avec 3 séries de 8 répétitions pour chaque exercice que vous effectuez. Reposez-vous pendant 3 minutes après chaque série. Quand vous pouvez effectuer 3 séries de 12 répétitions sans difficulté, augmentez le nombre de poids.

Tonifier
Pour tonifier vos muscles, vous devez les « pousser » à un niveau modéré de leur capacité. Choisissez un nombre de poids modéré et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Effectuez autant de répétitions que possible sans gêne (15 à 20 répétitions). Reposez-vous pendant 1 minute après chaque série. Travaillez vos muscles en effectuant plusieurs séries l’une après l’autre plutôt que d’utiliser un grands nombre de poids.

Perdre du Poids
Pour perdre du poids, utilisez un petit nombre de poids et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes, en ne vous reposant pas plus de 30 secondes entre chaque série.

Entraînement Diversifié
L’entraînement diversifié, ou cross training, est un moyen efficace de se lancer dans un programme de fitness complet et équilibré. Un exemple de programme équilibré :

- Réserver les lundis, mercredis et vendredis pour des exercices de musculation.
- Les mardis et jeudis, planifiez 20 à 30 minutes d’exercices aérobics, tel que le vélo, le jogging ou la natation.
- Reposez-vous au moins un jour par semaine en ne faisant ni des exercices de musculation, ni des exercices aérobics pour laisser votre corps se régénérer.

En alliant des exercices de musculation et des exercices aérobics, vous pouvez redessiner et fortifier votre corps, tout en développant un coeur et des poumons plus forts.

PERSONNALISER UN PROGRAMME D’EXERCICES

Le choix de la durée exacte de chaque entraînement ainsi que le nombre de répétitions ou de séries exécutés est un choix individuel. Il est important d’éviter de trop vous entraîner durant les premiers mois de votre programme d’exercices, et de progresser à votre propre rythme. Si vous ressentez des douleurs ou des étourdissements durant votre entraînement, arrêtez-vous immédiatement et commencez à vous reposez. Cherchez ce qui ne va pas avant de continuer votre programme. Rappelez-vous qu’un repos suffisant et un régime équilibré sont aussi très importants.

ÉCHAUFFEMENT

Commencez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements et avec des exercices d'échauffement légers. L’échauffement prépare le corps pour l’exercice en accélérant la circulation sanguine, en apportant plus d’oxygène aux muscles et en augmentant la température du corps.

ENTRAÎNEMENT

Chaque entraînement devrait inclure 6 à 10 exercices différents. Choisissez des exercices pour chaque groupe de muscles principal, en accentuant les régions que vous voulez développer le plus. Pour un programme équilibré, variez les exercices d’un entraînement à l’autre.

Planifier vos entraînements durant un moment de la journée où votre niveau d’énergie est le plus haut. Chaque entraînement devrait être suivis par au moins une journée de repos. Quand vous trouvez l’emploi du temps qui vous convient le mieux, gardez-le.

POSITION DES EXERCICES

Le maintien d’une position correcte est une partie essentielle d’un programme d’exercices efficace. Une position correcte signifie effectuer un exercice d’un bout à l’autre, et de n’utiliser que les parties appropriées du corps. S’entraîner d’une manière incontrôlée vous rendra extrêmement fatigué(e). Sur le Guide de l’Exercice inclus avec ce manuel vous trouverez des photographies illustrant la position correcte de plusieurs exercices, et une liste des muscles concernés. Référez-vous au schéma des muscles à la page 11 pour trouver les noms des muscles.

Les répétitions dans chaque série devraient être effectuées doucement et souplement. La phase d'effort devrait durer la moitié du temps de la phase de retour à la normale. Il est très important de respirer correctement. Soufflez durant la phase d'effort de chaque répétition et aspirez durant la phase de retour à la normale. Ne retenez jamais votre souffle.

Reposez-vous pendant un petit moment après chaque série. Les périodes idéales de repos sont :
- Reposez-vous pendant trois minutes après chaque série lors d'entraînement de musculation.
- Reposez-vous pendant une minute après chaque série lors d'un entraînement de tonification.
- Reposez-vous pendant 30 secondes après chaque série lors d'un entraînement d'amincissement.

Comptez passer les deux premières semaines à vous familiariser avec l'équipement et à apprendre la position correcte de chaque exercice.

RETOUR À LA NORMAL

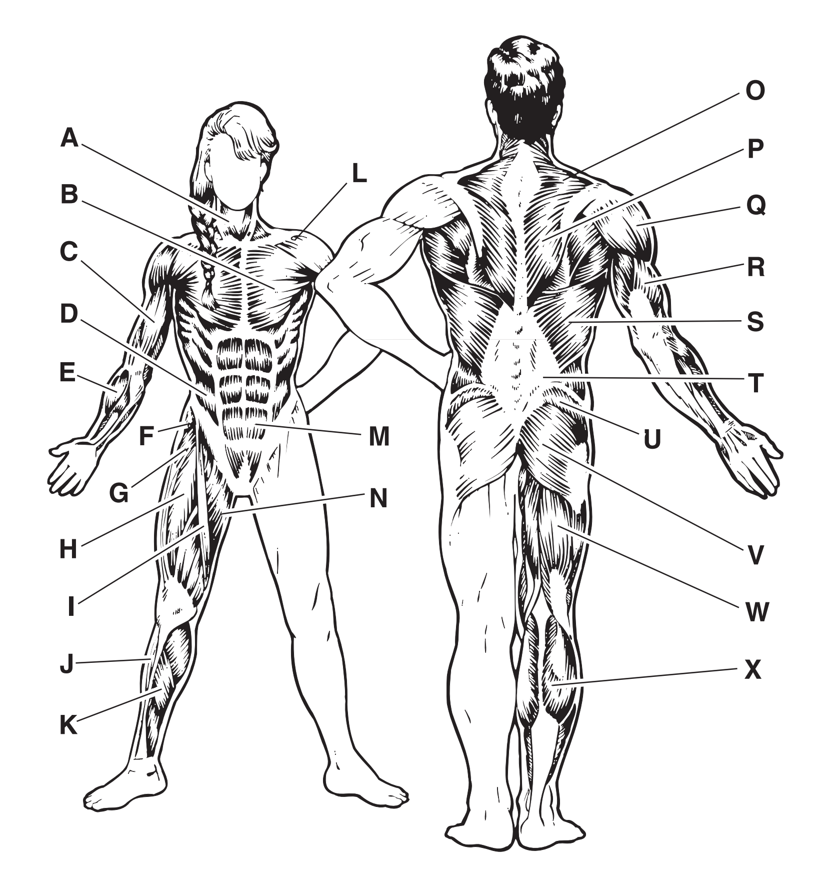
Concluez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements. Effectuez des étirements pour les jambes aussi bien que pour les bras. Bougez lentement quand vous vous étirez—ne faites pas de rebondissements. Effectuez chaque assouplissement graduellement et tirez vos muscles sans vous faire mal. S'étirer après chaque entraînement est très utile pour augmenter la flexibilité.

RESTER MOTIVÉ(E)

Pour vous motiver, gardez un journal pour chaque entraînement. Ecrivez la date, les exercices effectués, la résistance sélectionnée, et le nombre de répétitions et de séries effectuées. Ecrivez votre poids et vos mensurations à la fin de chaque mois. Rappelez-vous que la clé d'un programme d'exercices repose avant tout sur la régularité.

TABLEAU DES MUSCLES

A. Sterno-mastoïdien (cou)
B. Grand Pectoral (poitrine)
C. Biceps (intérieur du Bras)
D. Obliques (taille)
E. Brachio-radiaux (avant-bras)
F. Fléchisseurs de la Hanche (haut de la cuisse)
G. Abducteur (extérieur de la cuisse)
H. Quadriceps (avant de la cuisse)
I. Couturier (avant de la cuisse)
J. Jambier Antérieur (avant du mollet)
K. Soleaire (avant du mollet)
L. Deltoïde Antérieur (épaule)
M. Grand Droit de l'Abdomen (estomac)
N. Adducteur (intérieur de la cuisse)
O. Trapèze (haut du dos)
P. Rhomboide (haut du dos)
Q. Deltoïde Postérieur (épaule)
R. Triceps (arrière du bras)
S. Grand Dorsal (milieu du dos)
T. Muscles de Soutien de la Colonne vertébrale (bas du dos)
U. Moyen Fessier (hanche)
V. Grand Fessier (fessier)
W. Tendon du Jarret (arrière de la jambe)
X. Gastrocnémiens (mollet)



POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, veuillez contacter le service à la clientèle au numéro suivant

(33) 01 30 86 56 81

(Fax : [33] 01 39 14 27 72)

du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00 et le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés). Préparez les informations suivantes :

- le NUMÉRO DU MODÈLE de ce produit (WEEVBE35220)
- le NOM de ce produit (WEIDER® 214 banc de poids)
- le NUMÉRO DE SÉRIE de ce produit (référez-vous à la couverture de ce manuel)
- le NUMÉRO et la DESCRIPTION de la pièce/des pièces qui se trouve(nt) dans la LISTE DES PIÈCES au centre de ce manuel.

Nº. de Piéce 200603 R0903A

ENLEVEZ LE TABLEAU D’IDENTIFICATION/SCHÉMA DÉTAILLÉ/LISTE DES PIÈCES/ DE LE MANUEL.

Gardez ce Schéma Détaillé, cette Liste des Pièces, et ce Tableau d’Identification des Pièces pour références ultérieures.

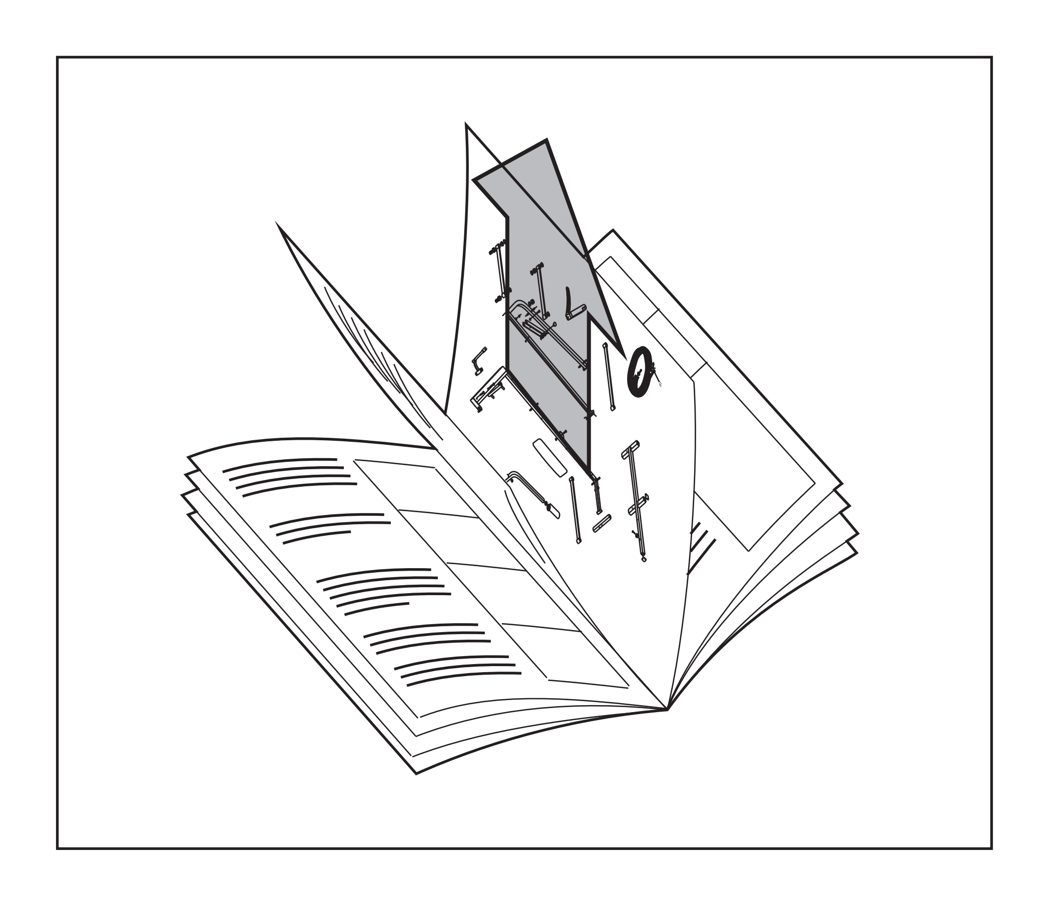
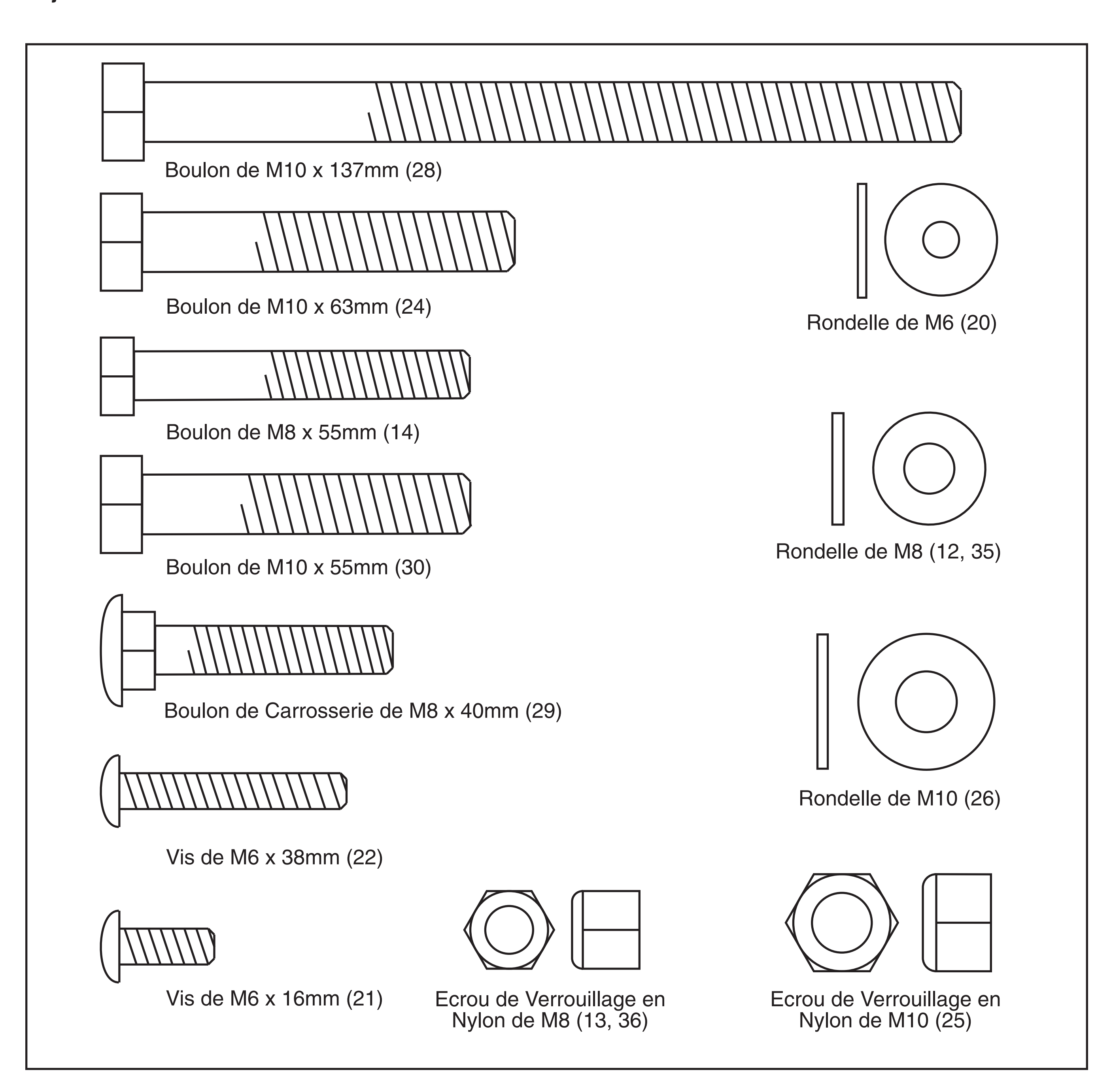


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Ce tableau est fourni de manière à ce que vous puissiez identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses réfère au numéro de la pièce (référez-vous à la LISTE DES PIÈCES au centre de ce manuel de l'utilisateur). **Remarque : certaines pièces sont déjà assemblées pour faciliter l'expédition de ce produit ; si vous ne pouvez pas trouver une pièce dans le sac des pièces, vérifiez si la pièce est déjà assemblée.**



LISTE DES PIÈCES—Nº. du Modèle WEEVBE35220 R0903A

Nº.	Qté.	Description
1	2	Montant
2	1	Cadre
3	1	Barre Transversale
4	1	Levier pour Jambes
5	2	Tube du Dossier
6	1	Dossier
7	1	Barre de Support
8	1	Jambe Avant
9	8	Embout Mâle Rond de 19mm
10	2	Tube de Coussin
11	1	Siège
12	6	Rondelle de M8
13	8	Ecrou de Verrouillage en Nylon de M8
14	4	Boulon de M8 x 55mm
15	1	Embout Rond Oblique de 25mm
16	4	Embout Mâle Carré de 38mm
17	5	Embout Mâle Carré de 30mm
18	4	Coussin en Mousse
19	1	Embout Mâle Rond de 25mm
20	4	Rondelle de M6
21	4	Vis de M6 x 16mm
22	4	Vis de M6 x 38mm
23	1	Bouton de Réglage
24	1	Boulon de M10 x 63mm
25	3	Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10
26	2	Rondelle de M10
27	4	Embout Mâle Carré de 25mm
28	1	Boulon de M10 x 137mm
29	4	Boulon de Carrosserie de M8 x 40mm
30	1	Boulon de M10 x 55mm
31	1	Stabilisateur
32	1	Crochet Droit de la Barre
33	1	Crochet Gauche de la Barre
34	1	Adaptateur de Poids
35	2	Rondelle en Zinc de M8
36	2	Ecrou de Verrouillage en Nylon-Zinc de M8
37	1	Pince de Poids
#	1	Sachet de Graisse
#	1	Manuel de l’Utilisateur
#	1	Affiche d'Entraînement

Remarque : « # » indique qu’une pièce n’est pas illustrée. Les caractéristiques peuvent être modifiées sans notification. Pour commander des pièces de rechange, référez-vous au dos du manuel.

SCHEMA DETAILLE—Nº. de Modèle. WEEVBE35220 R0903A

